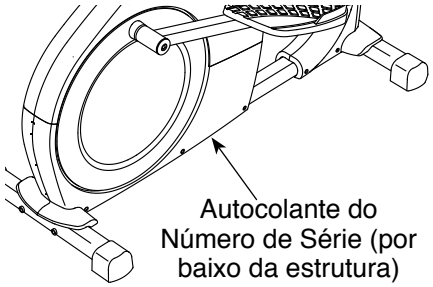
PRO-FORM®

315 ZLE

Modelo nº PFEVEL83913.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

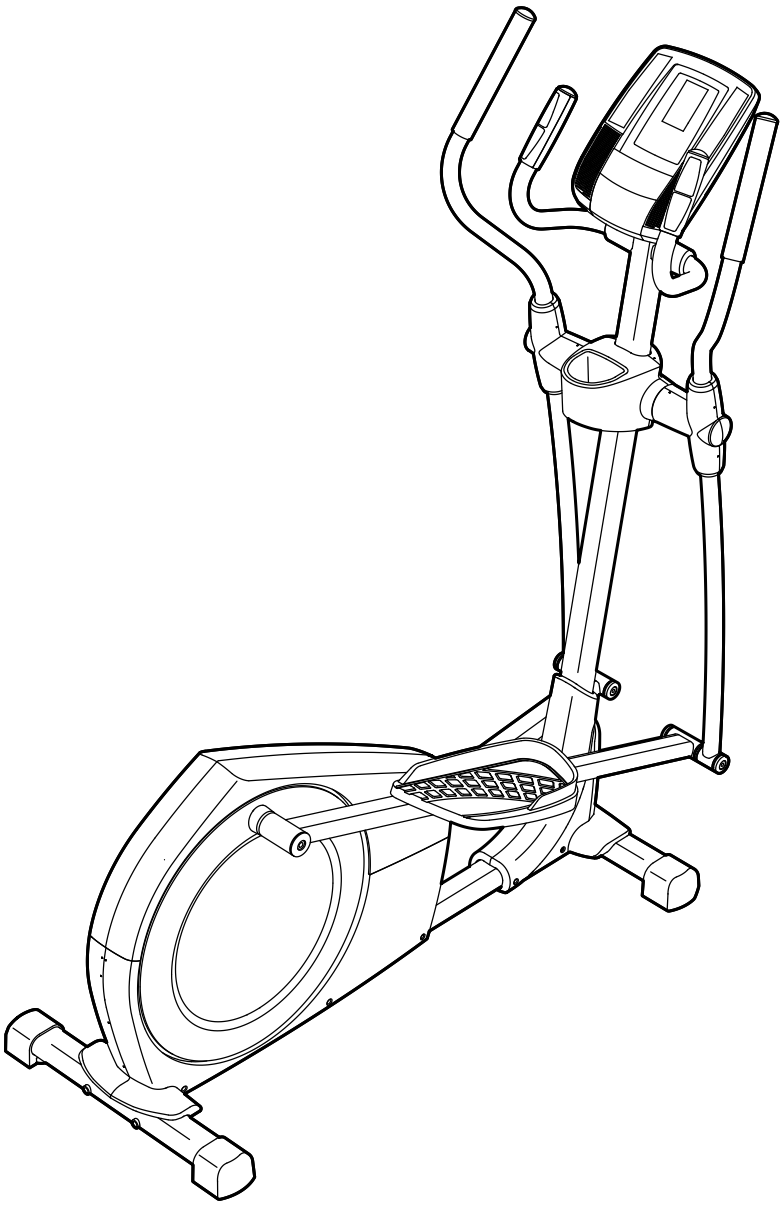
Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



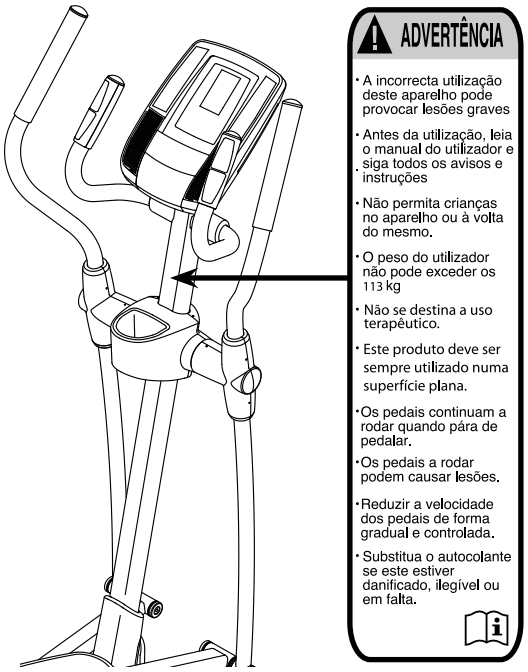
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES. 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 6
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO 15
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. 21
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 23
LISTA DE PEÇAS 25
DIAGRAMA AMPLIADO 26
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
• A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
• Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• O peso do utilizador não pode exceder os 113 kg
• Não se destina a uso terapêutico.
• Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
• Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
• Os pedais a rodar podem causar lesões.
• Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
• Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

PROFORM é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do aparelho elíptico estejam devidamente informados acerca de todas as precauções.**
2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**
3. **Utilize o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.**
4. **O aparelho elíptico destina-se apenas a utilização caseira. Não utilize o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.**
5. **Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**
6. **Coloque o aparelho elíptico numa superfície nivelada, com pelo menos 0,9 m de espaço à frente e atrás e 0,6 m de cada lado. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.**
7. **Inspecione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**
8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.**
9. **O aparelho elíptico não deve ser utilizado por pessoas de peso superior a 113 kg.**
10. **Use roupa adequada quando se exercitar; não use roupa larga que possa ficar presa no aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.**
11. **Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o utilizar.**
12. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos fatores que podem afetar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**
13. **O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.**
14. **Mantenha as costas direitas sempre que utilizar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.**
15. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário aparelho elíptico PROFORM® 315 ZLE. O aparelho elíptico 315 ZLE oferece um leque de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar do aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

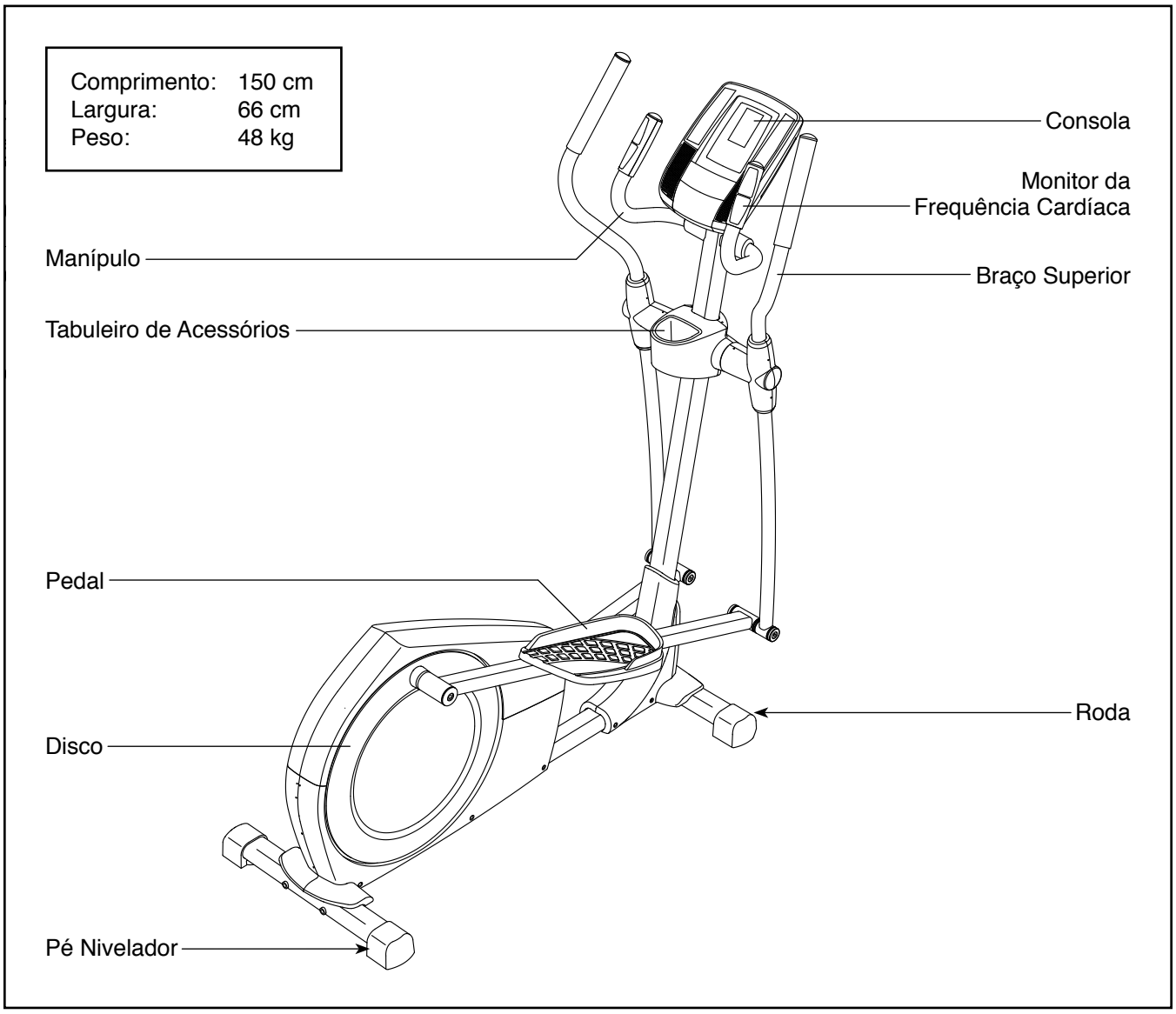
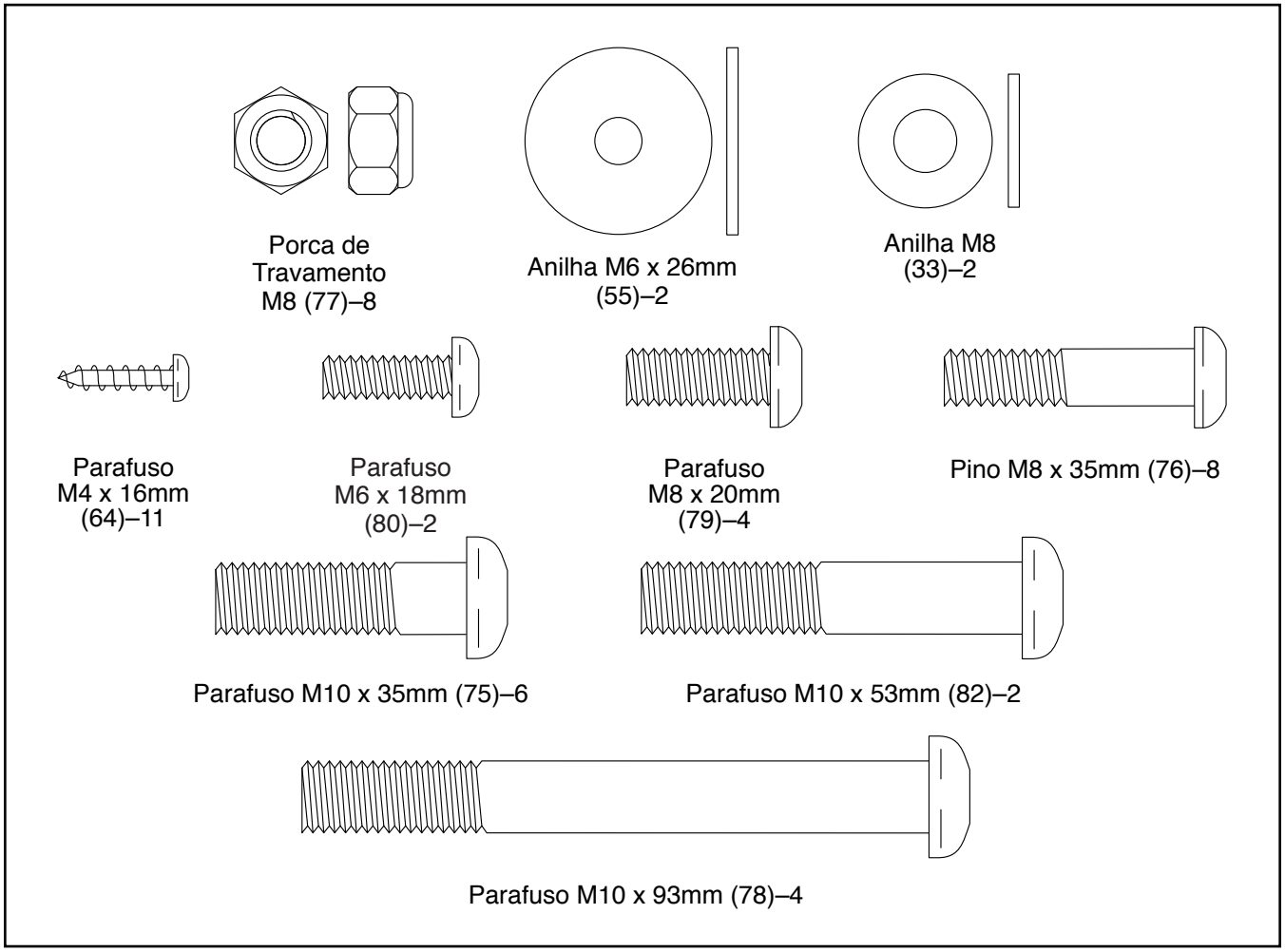


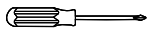
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**


Porca de Travamento M8 (77)–8
Anilha M6 x 26mm (55)–2
Anilha M8 (33)–2
Parafuso M4 x 16mm (64)–11
Parafuso M6 x 18mm (80)–2
Parafuso M8 x 20mm (79)–4
Pino M8 x 35mm (76)–8
Parafuso M10 x 35mm (75)–6
Parafuso M10 x 53mm (82)–2
Parafuso M10 x 93mm (78)–4

MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 5.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:

uma chave Phillips 

um maço de borracha

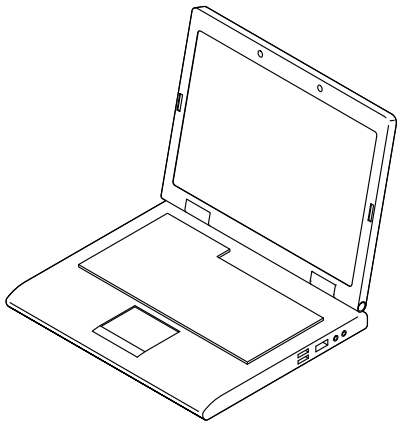
A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

1



2. Com a ajuda de outra pessoa, coloque alguns dos materiais de embalagem (não mostrados) sob a parte de trás da Estrutura (1). **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura para evitar que se incline até este passo estar concluído.**

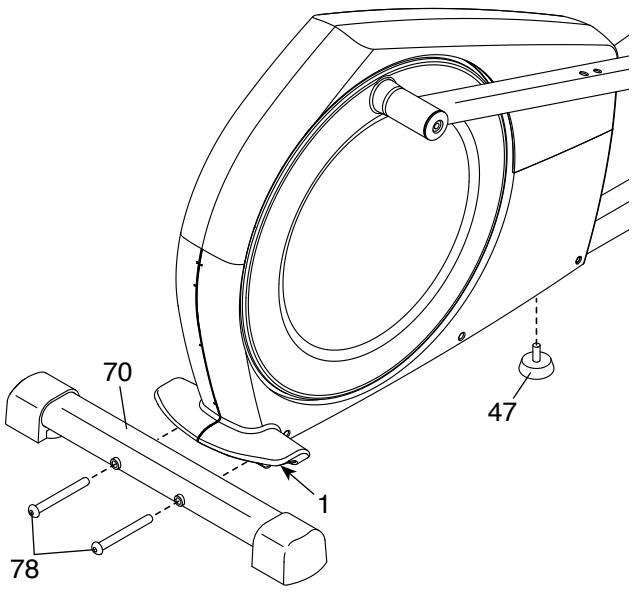
   Aperte um Pé Nivelador (47) na parte inferior da Estrutura (1).

   Identifique o Estabilizador Traseiro (70), que não tem rodas, e posicione-o conforme indicado pelo autocolante.

   Fixe o Estabilizador Traseiro (70) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 93mm (78).

   Retire os materiais de embalagem de baixo da parte de trás da Estrutura (1).

2

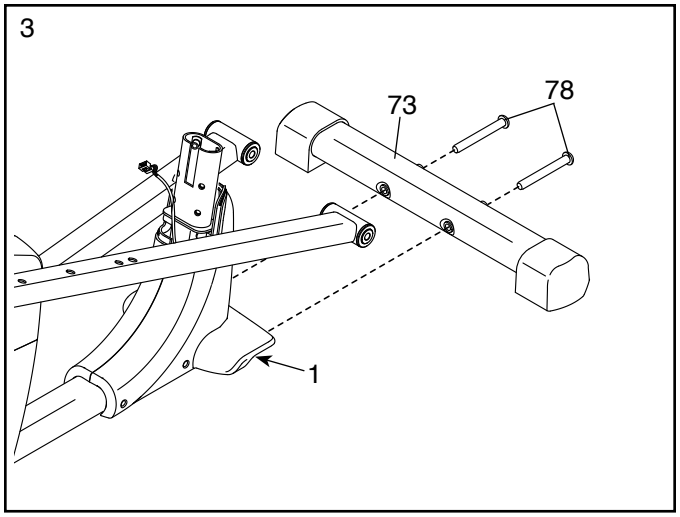


3. Com a ajuda de outra pessoa, coloque alguns dos materiais de embalagem (não mostrados) sob a parte da frente da Estrutura (1). **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura para evitar que se incline até este passo estar concluído.**

   Posicione o Estabilizador Frontal (73) conforme indicado pelo autocolante.

   Fixe o Estabilizador Frontal (73) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 93mm (78).

   Retire os materiais de embalagem de baixo da parte da frente da Estrutura (1).

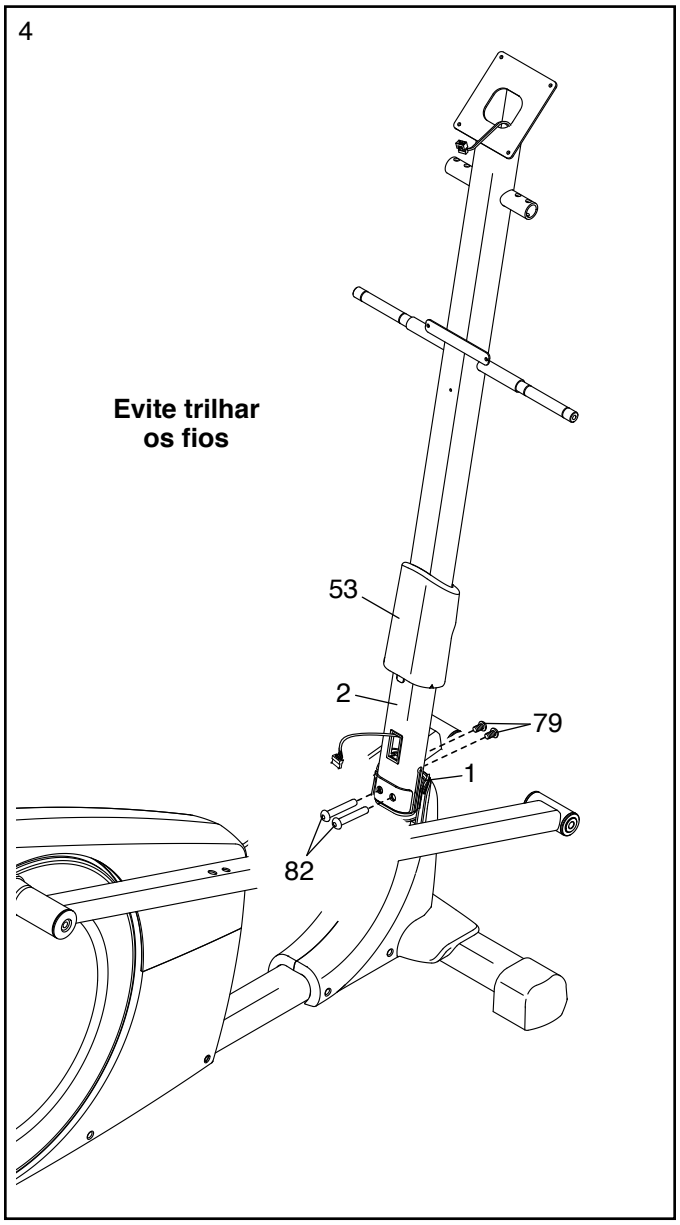


4. Posicione a Barra Vertical (2) e a Cobertura do Escudo Frontal (53) conforme mostrado. Insira a Cobertura do Escudo Frontal na Barra Vertical de baixo para cima.

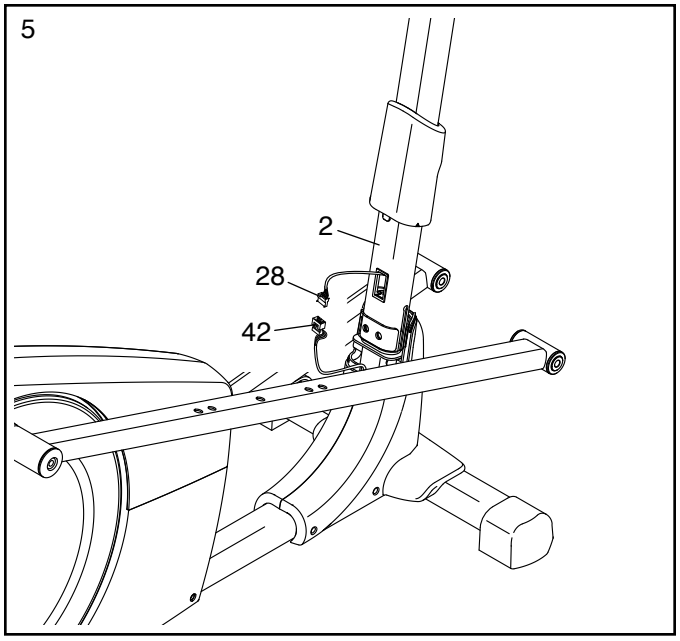
   Evite trilhar os fios. Insira a Barra Vertical (2) na Estrutura (1). Peça a outra pessoa que afaste a Cobertura do Escudo Frontal (53).

   Fixe a Barra Vertical (2) com dois Parafusos M8 x 20mm (79) e dois Parafusos M10 x 53mm (82). **Não aperte já os Parafusos.**

   Não encaixe já a Cobertura do Escudo Frontal (53) na respetiva posição.



5. Ligue o Fio da Barra Vertical (28) ao Fio da Estrutura (42). Insira a extensão excessiva de fio na Barra Vertical (2).



6. Identifique a Barra de Pulsações Esquerda (39) e posicione-a conforme mostrado.

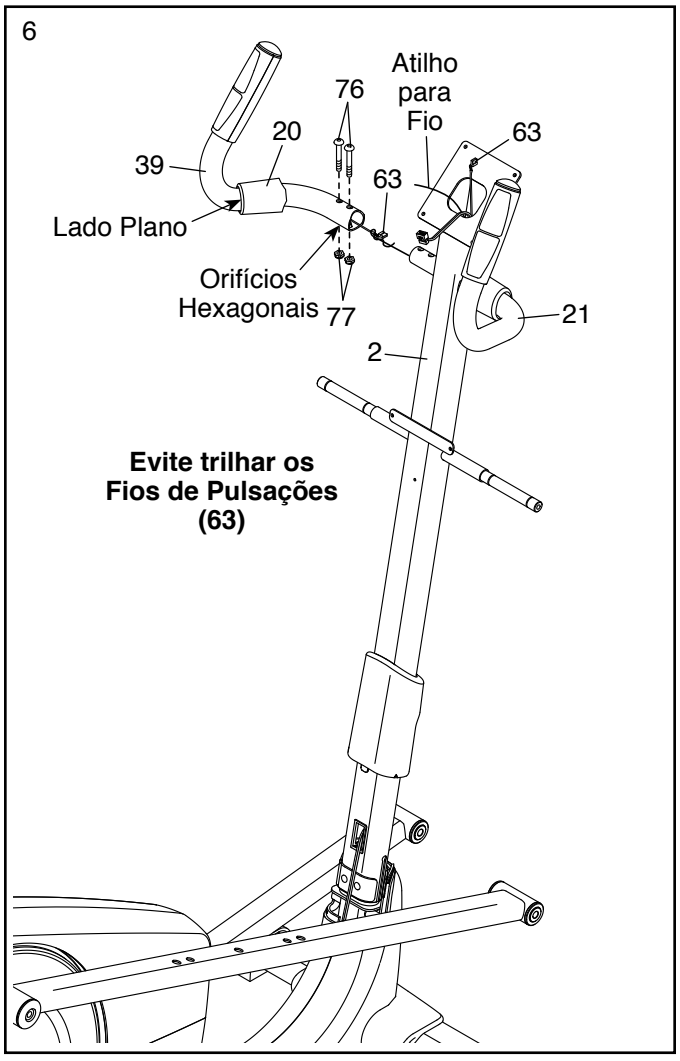
   Insira uma Cobertura da Barra de Pulsações (20) na Barra de Pulsações Esquerda (39). **Certifique-se de que o lado plano da Cobertura da Barra de Pulsações fique na posição indicada.**

   Peça a outra pessoa que segure a Barra de Pulsações Esquerda (39) junto à Barra Vertical (2). Localize o atilho para fio no lado esquerdo da Barra Vertical. Ate o atilho para fio ao Fio de Pulsações (63) da Barra de Pulsações Esquerda. Em seguida, puxe a extremidade superior do atilho para fio até o Fio de Pulsações passar completamente pela Barra Vertical.

   Conselho: Evite trilhar o Fio de Pulsações (63). Fixe a Barra de Pulsações Esquerda (39) à Barra Vertical (2) com dois Pinos M8 x 35mm (76) e duas Porcas de Travamento M8 (77). **Certifique-se de que as Porcas de Travamento estejam nos orifícios hexagonais.**

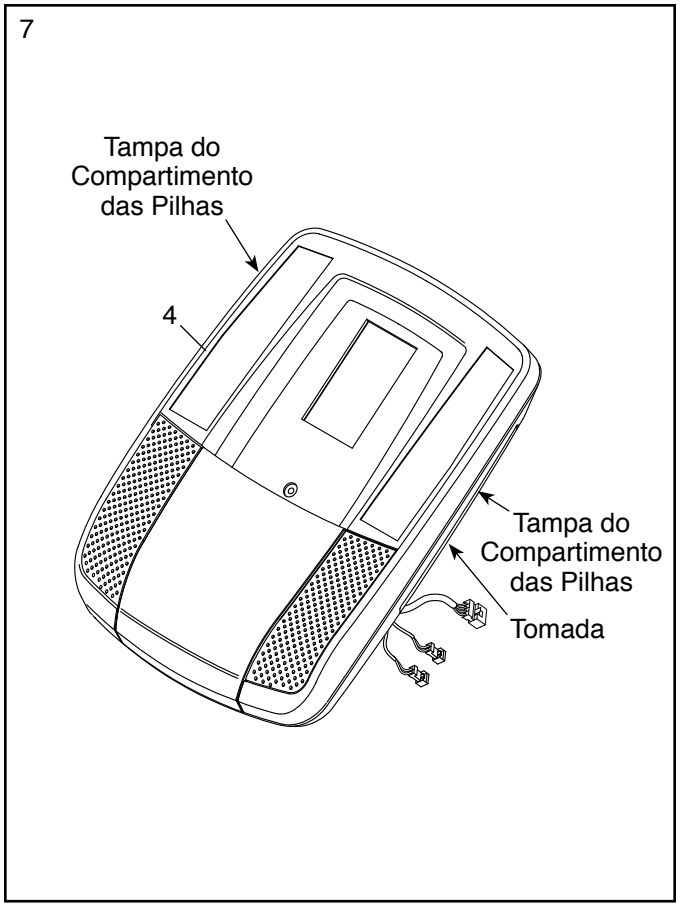
   Insira a Cobertura da Barra de Pulsações (20) na Barra Vertical (2).

   Repita este passo para a Barra de Pulsações Direita (21).



7. A Consola (4) pode funcionar com quatro pilhas D (não incluídas); recomenda-se o uso de pilhas alcalinas. Não misture pilhas velhas e novas, ou pilhas normais, alcalinas e recarregáveis. **IMPORTANTE: Se a Consola tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de inserir as pilhas. Caso contrário, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eletrónicos.** Retire as tampas dos compartimentos das pilhas da parte de trás da Consola e insira as pilhas nos compartimentos. **Certifique-se de que orienta as pilhas conforme as ilustrações existentes no interior dos respetivos compartimentos.** Em seguida, volte a fixar as tampas dos compartimentos das pilhas.

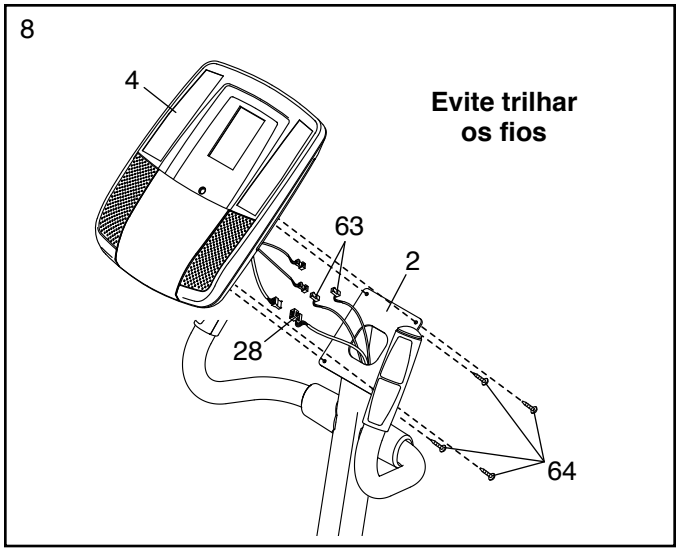
   Para adquirir um adaptador de corrente opcional, ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual. Para evitar danificar a consola, utilize apenas um adaptador de corrente regulado fornecido pelo fabricante. Ligue um terminal do adaptador de corrente à tomada dentro do compartimento das pilhas; ligue o outro terminal a uma tomada instalada em conformidade com todos os regulamentos e leis locais.



8. Enquanto outra pessoa segura a Consola (4) junto à Barra Vertical (2), ligue os fios da Consola ao Fio da Barra Vertical (28) e aos Fios de Pulsações (63).

   Insira a extensão excessiva de fio na Barra Vertical (2).

   Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (4) à Barra Vertical (2) com quatro Parafusos M4 x 16mm (64).

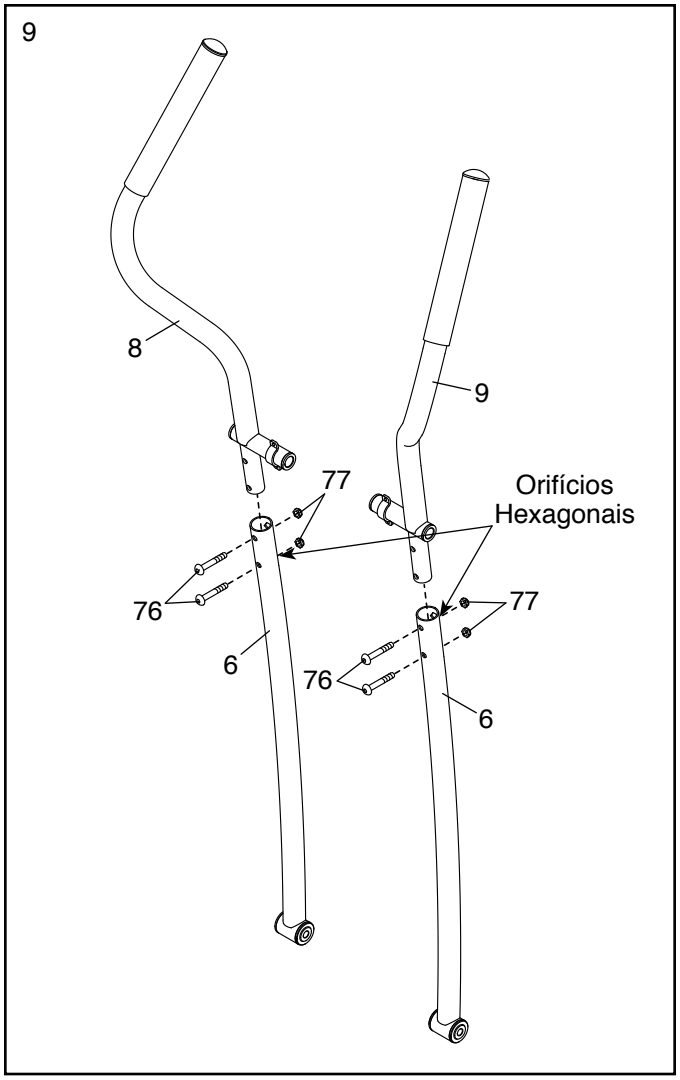


9. Identifique o Braço Superior Direito (9).

   Posicione o Braço Superior Direito (9) e uma Perna Superior (6) conforme mostrado. Insira o Braço Superior Direito na Perna Superior.

   Fixe o Braço Superior Direito (9) à Perna Superior (6) com dois Pinos M8 x 35mm (76) e duas Porcas de Travamento M8 (77). **Certifique-se de que as Porcas de Travamento fiquem dentro dos orifícios hexagonais. Não aperte já os Pinos.**

   Monte o Braço Superior Esquerdo (8) e a outra Perna Superior (6) da mesma forma.

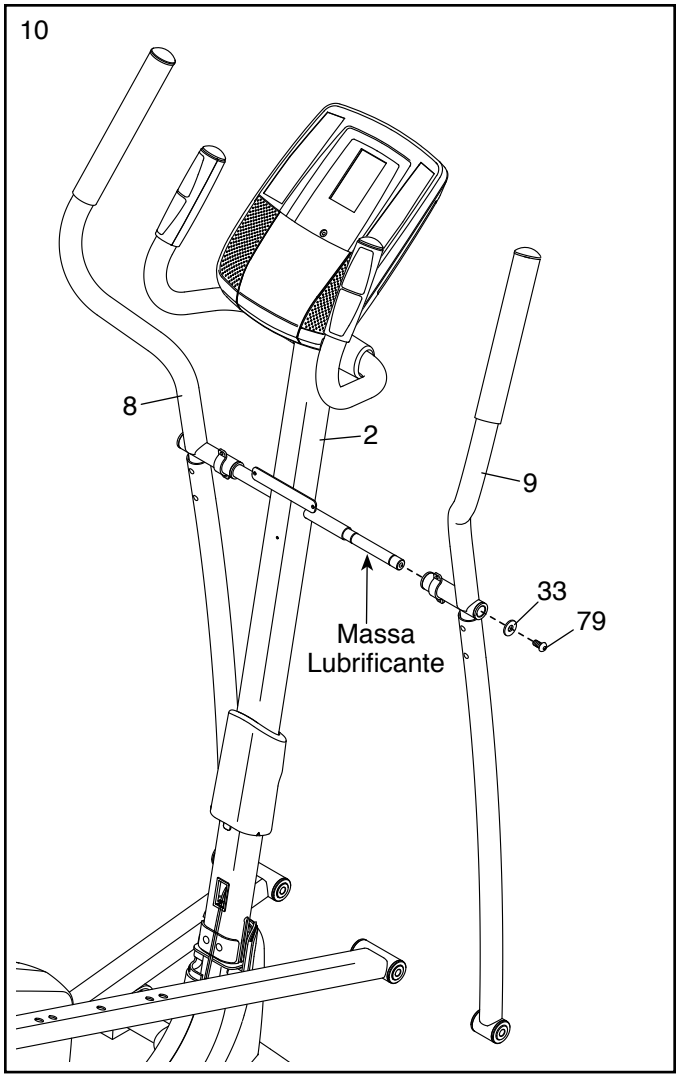


10. Usando um pequeno saco plástico para manter os dedos limpos, aplique uma quantidade abundante da massa lubrificante incluída no eixo do lado direito da Barra Vertical (2).

    Insira o Braço Superior Direito (9) na Barra Vertical (2).

    Fixe o Braço Superior Direito (9) com um Parafuso M8 x 20mm (79) e uma Anilha M8 (33).

    Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



11. Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante num Eixo de Rotação (31).

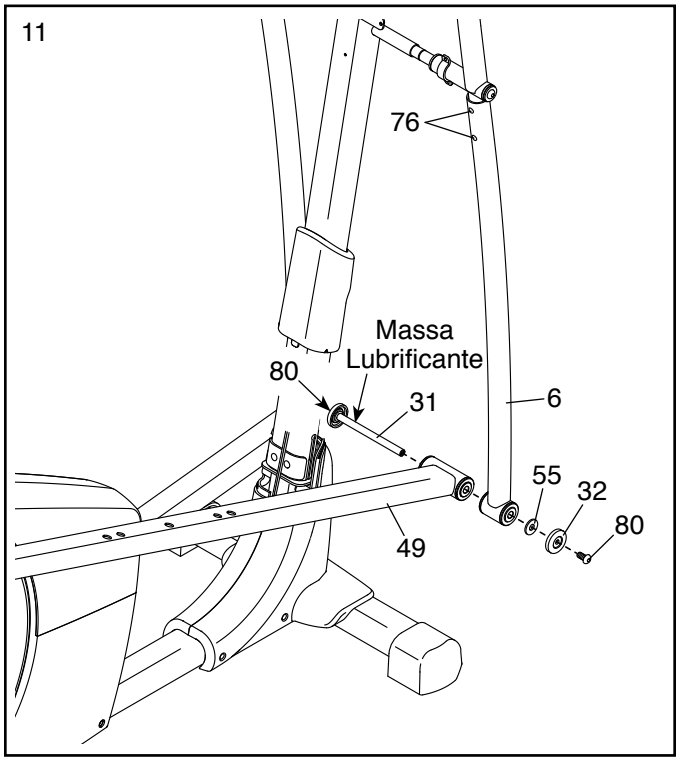
    Insira o Eixo de Rotação (31) no Braço do Pedal Direito (49) e na Perna Superior (6) direita pelo lado mostrado.

    Aperte com os dedos um Parafuso M6 x 18mm (80), uma Cobertura Axial (32) e uma Anilha M6 x 26mm (55) na extremidade indicada do Eixo de Rotação (31).

    Depois, aperte ambos os Parafusos M6 x 18mm (80) no Eixo de Rotação (31) **ao mesmo tempo.**

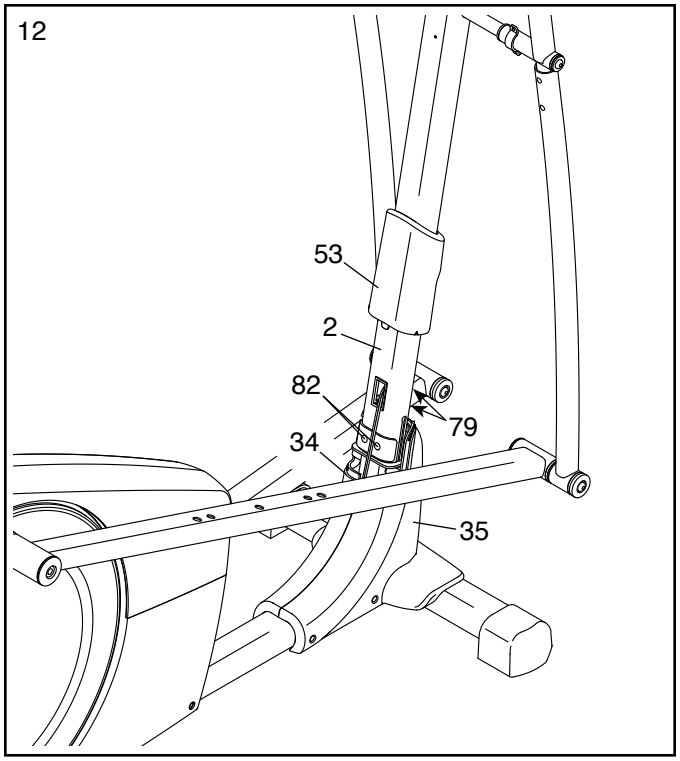
    Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.

    Consulte o passo 9. Aperte os Pinos M8 x 35mm (76).

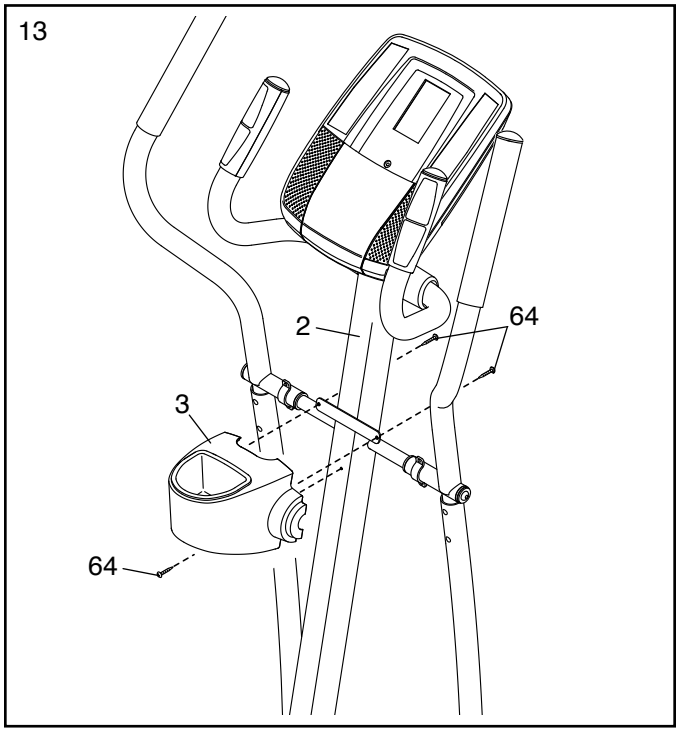


12. Aperte os Parafusos M8 x 20mm (79) e os Parafusos M10 x 53mm (82) na Barra Vertical (2).

    Pressione a Cobertura do Escudo Frontal (53) contra os Escudos Frontais Esquerdo e Direito (34, 35).

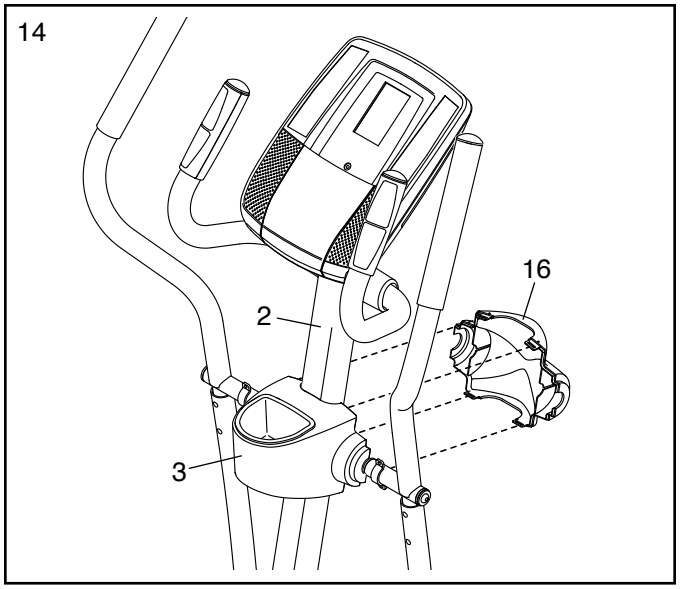


13. Fixe a Cobertura Posterior da Barra Vertical (3) à Barra Vertical (2) com três Parafusos M4 x 16mm (64).



14. Posicione a Cobertura Frontal da Barra Vertical (16) conforme mostrado.

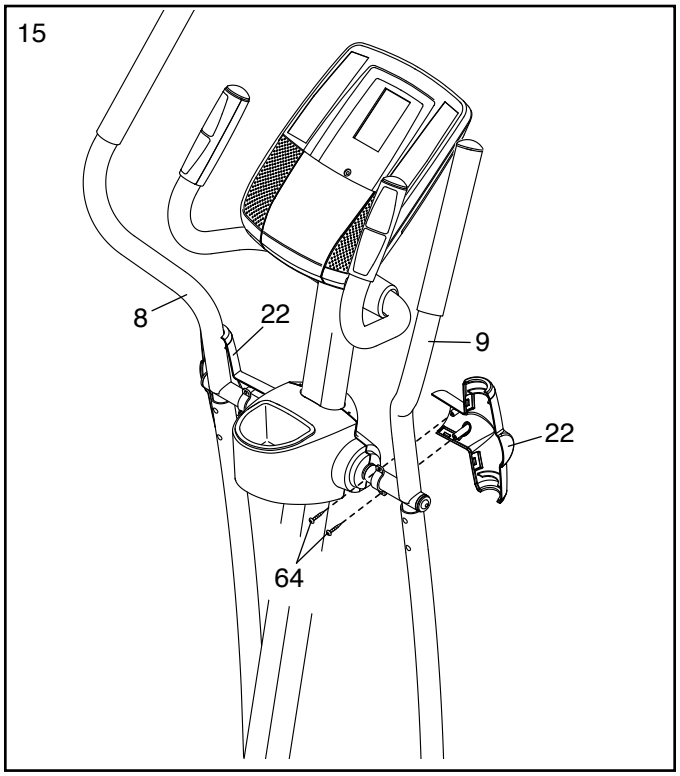
    Fixe a Cobertura Frontal da Barra Vertical (16) em torno da Barra Vertical (2) premindo-a contra a Cobertura Posterior da Barra Vertical (3).



15. Identifique as Coberturas Axiais Frontais (22).

    Fixe uma Cobertura Axial Frontal (22) ao Braço Superior Direito (9) com dois Parafusos M4 x 16mm (64).

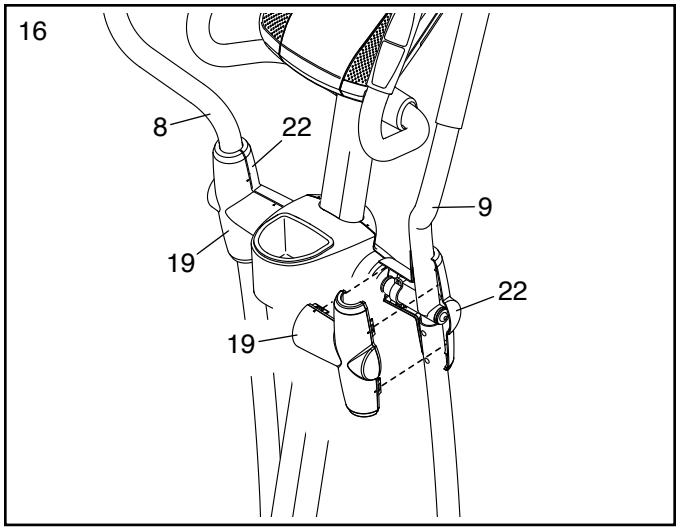
    Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



16. Identifique as Cobertura Axiais Traseiras (19).

    Fixe uma Cobertura Axial Traseira (19) em torno do Braço Superior Direito (9) premindo-a contra a Cobertura Axial Frontal (22).

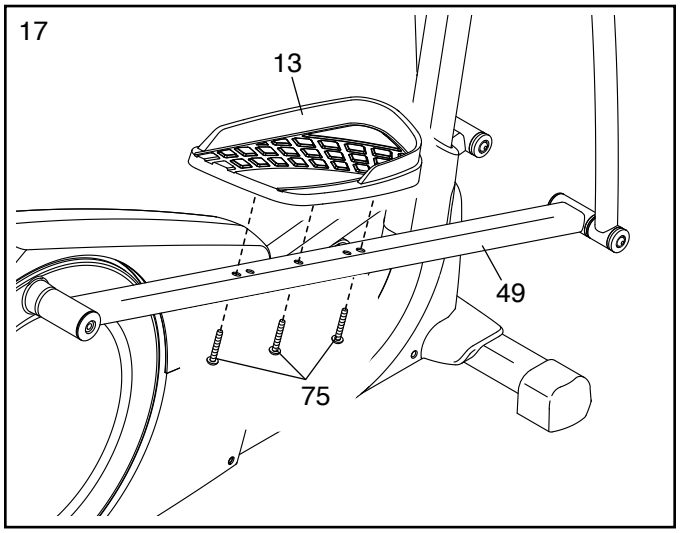
    Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



17. Identifique o Pedal Direito (13) e posicione-o conforme mostrado.

    Fixe o Pedal Direito (13) ao Braço do Pedal Direito (49) com três Parafusos M10 x 35mm (75). **Certifique-se de que utiliza o orifício central e os dois orifícios exteriores para fixar o Pedal Direito.**

    Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.

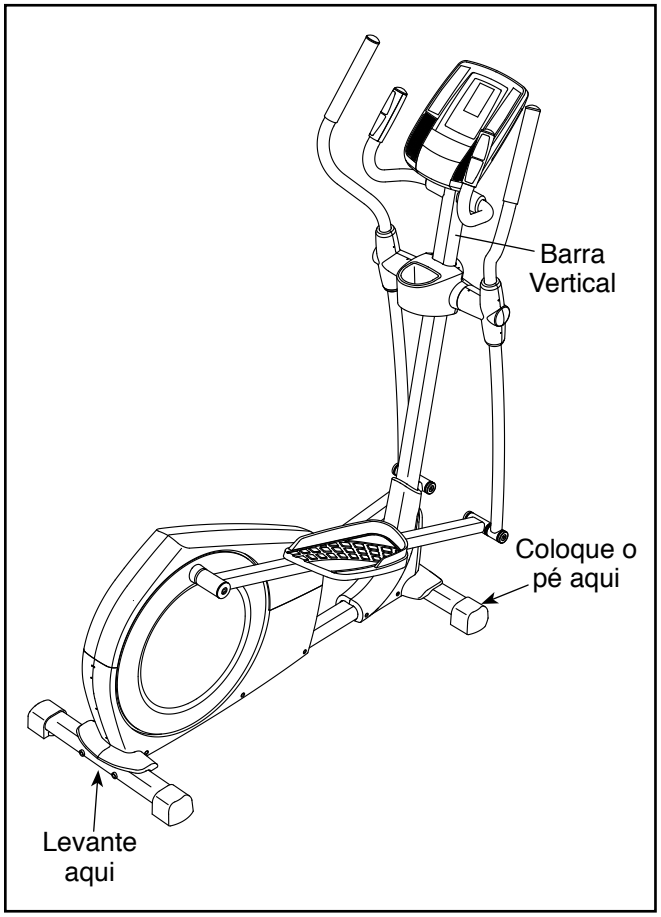


18. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho elíptico fiquem devidamente apertadas.** Nota: Poderão estar incluídas peças extra. Coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico para proteger o chão.

COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO

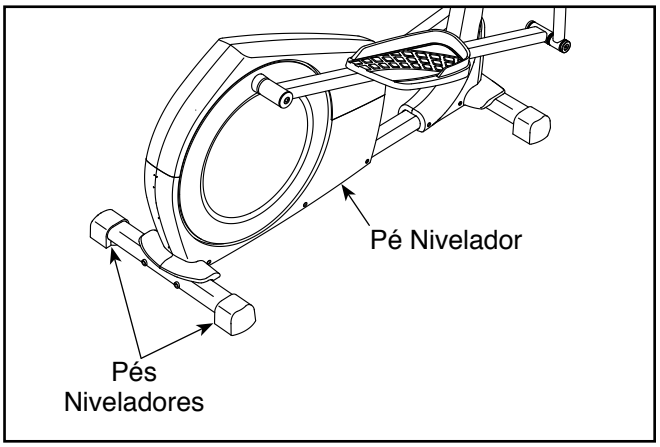
COMO MOVER O APARELHO ELÍPTICO

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o mover. Coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas. Puxe pela barra vertical enquanto outra pessoa levanta o estabilizador traseiro, até que o aparelho elíptico fique a rolar sobre as rodas. Mova cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local pretendido e depois baixe-o para o chão.



COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente durante a utilização, rode o pé nivelador por baixo do centro da estrutura ou rode um ou ambos os pés niveladores por baixo do estabilizador traseiro até que o movimento de balanço seja eliminado.



COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os manípulos ou os braços superiores e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Depois, suba para o outro pedal.

Empurre os pedais para baixo até que os mesmos comecem a deslocar-se num movimento contínuo. **Nota: Os discos dos pedais podem rodar em ambos os sentidos. Recomenda-se que os faça rodar no sentido mostrado pela seta; contudo, para variar, pode fazê-los rodar no sentido oposto.**

Para descer do aparelho elíptico, espere até que os pedais parem completamente. **Nota: O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Em seguida, desça do pedal mais baixo.

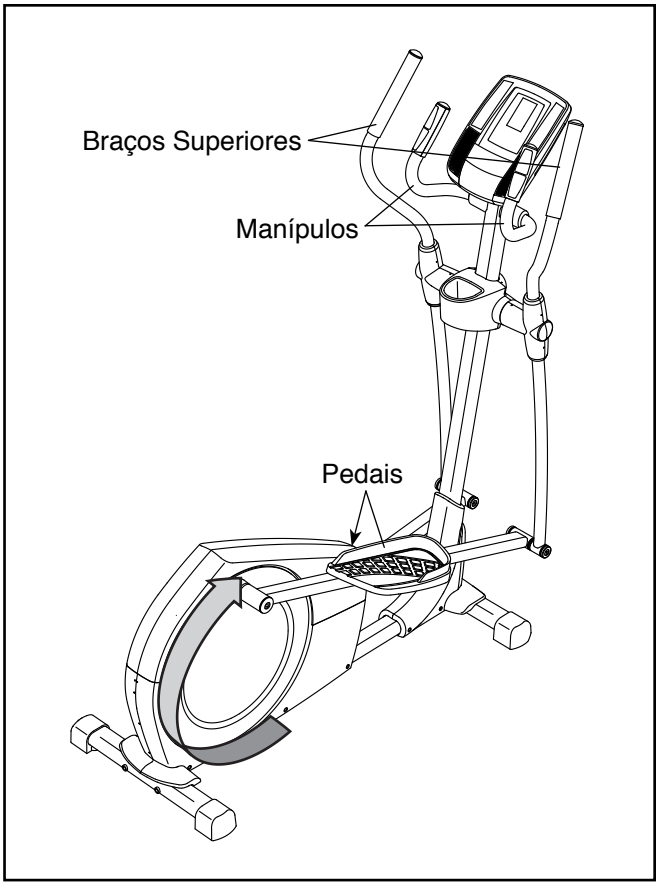
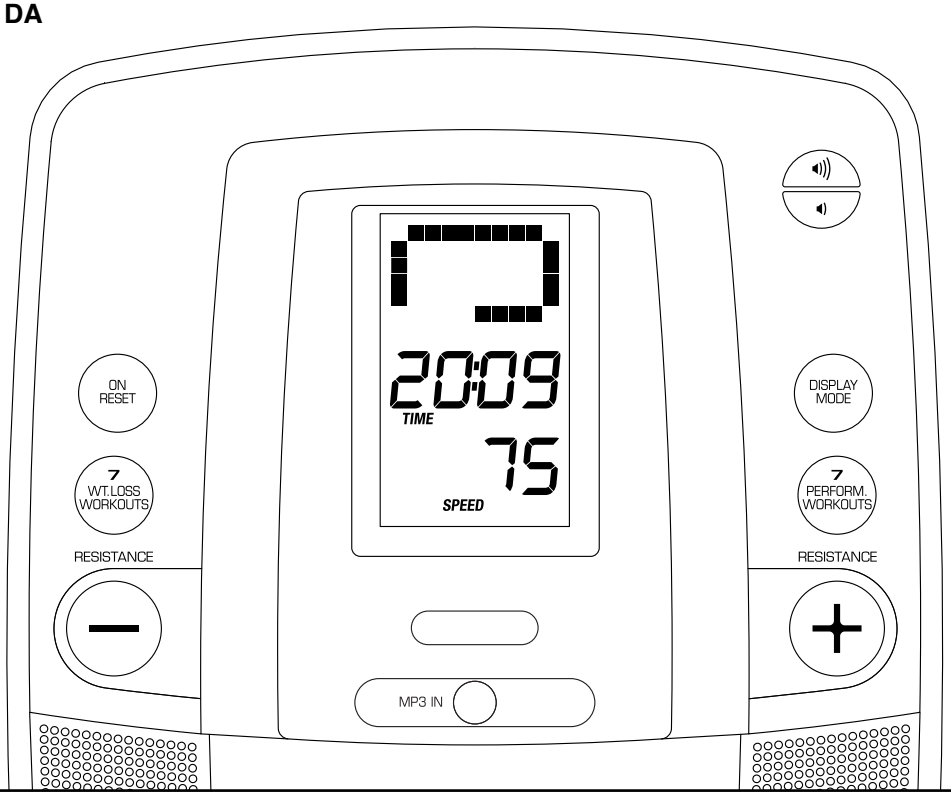


DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e divertidas.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando tocar num botão.

À medida que se exercita, a consola oferece informações contínuas sobre o exercício. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho.

A consola oferece catorze sessões de exercício predefinidas: sete de perda de peso e sete de desempenho. Cada sessão de exercício predefinida altera automaticamente a resistência dos pedais enquanto o(a) orienta ao longo de um exercício eficaz.

Pode até ligar um leitor de MP3 ou de CD ao sistema de som da consola e ouvir as músicas ou os audiolivros da sua preferência durante o exercício.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 18. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 19. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 20.

Nota: Certifique-se de que estejam instaladas pilhas na consola (consulte o passo de montagem 7 na página 9). Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

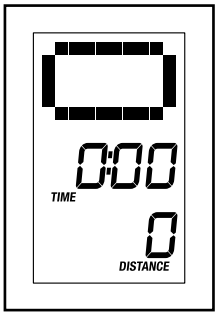
COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Ligue a consola.

Prima qualquer botão ou comece a pedalar para ligar a consola.

Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. Soará um toque e a consola ficará pronta a utilizar.

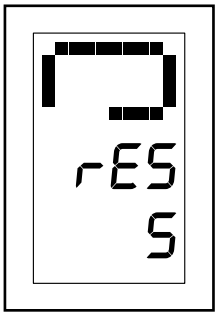
2. Selecione o modo manual.



Sempre que ligar a consola, será automaticamente selecionado o modo manual.

Se selecionou uma sessão de exercício, volte a selecionar o modo manual premindo repetidamente o botão 7 Wt. Loss Workouts (7 sessões de exercício de perda de peso) ou o botão 7 Perform. Workouts (7 sessões de exercício de desempenho) até aparecer uma pista no ecrã superior.

3. Comece a pedalar e altere a resistência dos pedais conforme preferir.



Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir Resistance (resistência).

Nota: Após premir os botões, os pedais demoram um momento até atingirem o nível de resistência selecionado.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

O ecrã pode apresentar as seguintes informações da sessão de exercício:

Calories (calorias)—Este modo apresenta o número aproximado de calorias que queimou.

Distance (distância)—Este modo apresenta a distância que pedalou em rotações.

Perfil—Quando estiver selecionada uma sessão de exercício, este modo apresentará um perfil dos níveis de resistência da mesma.

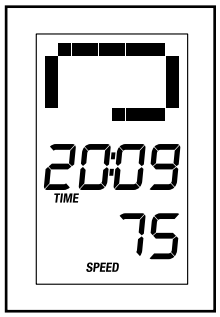
Pulse (pulsação)—Este modo apresenta a sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho (consulte o passo 5).

Res (resistência)—Este modo apresenta o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o mesmo se alterar.

Speed (velocidade)—Este modo indica a velocidade de pedalada em rotações por minuto.

Time (tempo)—Quando estiver selecionado o modo manual, este modo apresentará o tempo decorrido. Quando estiver selecionada uma sessão de exercício, este modo apresentará o tempo restante da mesma.

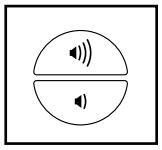
Track (pista)—Quando estiver selecionado o modo manual, este modo apresentará uma pista que representa 400 m (1/4 de milha). À medida que fizer exercício, aparecerão indicadores sucessivos à volta da pista até aparecer toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.



Prima repetidamente o botão Display Mode (modo de ecrã) para selecionar as informações da sessão de exercício pretendidas.

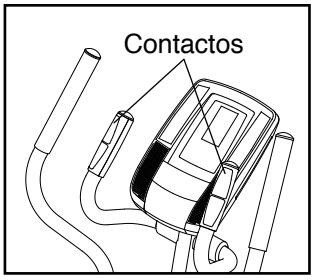
Quando a palavra SCAN aparecer no ecrã, este alternará entre os modos de calorias, distância, velocidade e tempo num ciclo repetitivo.

Para reiniciar o ecrã, prima o botão On/Reset (ligar/reiniciar).



Altere o nível de volume da consola premindo os botões de aumentar e diminuir o volume.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**



Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Além disso, certifique-se de que tenha as mãos limpas. Para medir a frequência cardíaca, agarre o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

Quando a sua pulsação for detetada, surgirá no ecrã um símbolo intermitente em forma de coração e depois será apresentada a sua frequência cardíaca. Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.

Se não for apresentada a sua frequência cardíaca, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme a descrição. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para um melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar os contactos.**

6. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

Se os pedais não se moverem por alguns segundos, soará uma série de sons, a consola pausará e o tempo piscará no ecrã.

Se os pedais não se moverem por alguns minutos, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

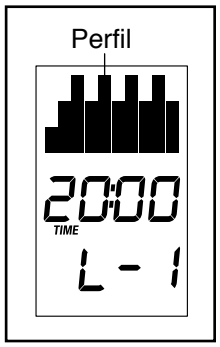
COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. **Ligue a consola.**

Prima qualquer botão ou comece a pedalar para ligar a consola.

Quando ligar a consola, o ecrã iluminar-se-á. Soará um toque e a consola ficará pronta a utilizar.

2. **Selecione uma sessão de exercício predefinida.**



Para selecionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão 7 Wt. Loss Workouts (7 sessões de exercício de perda de peso) ou o botão 7 Perform. Workouts (7 sessões de exercício de desempenho) até aparecer no ecrã inferior o número da sessão de exercício pretendida.

Quando selecionar uma sessão de exercício predefinida, passará pelo ecrã superior um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício e nos ecrãs central e inferior surgirão, respetivamente, a duração e o número da mesma.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

Cada sessão de exercício está dividida em vários segmentos de um minuto. Para cada segmento está programado um nível de resistência. Nota: Pode estar programado o mesmo nível de resistência para segmentos consecutivos.

Durante a sessão de exercício, o perfil da sessão apresentará o seu progresso (veja a ilustração acima). O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.

No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiver programado um nível de resistência diferente para o segmento seguinte, o nível de resistência aparecerá no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais será então alterada.

Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões de Resistance (resistência). Contudo, quando o segmento em curso terminar, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.

Se parar de pedalar durante alguns segundos, será emitida uma série de sons e a sessão de exercício pausará.

Para retomar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar. A sessão de exercício continuará até que o último segmento do perfil fique intermitente e termine.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na page 18.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

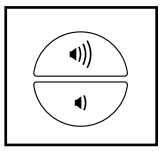
   Consulte o passo 5 na page 19.

6. **Quando terminar o exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na page 19.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: Para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**



Em seguida, prima o botão de reprodução no seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola ou com o controlo de volume do seu leitor de áudio pessoal.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar direta.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

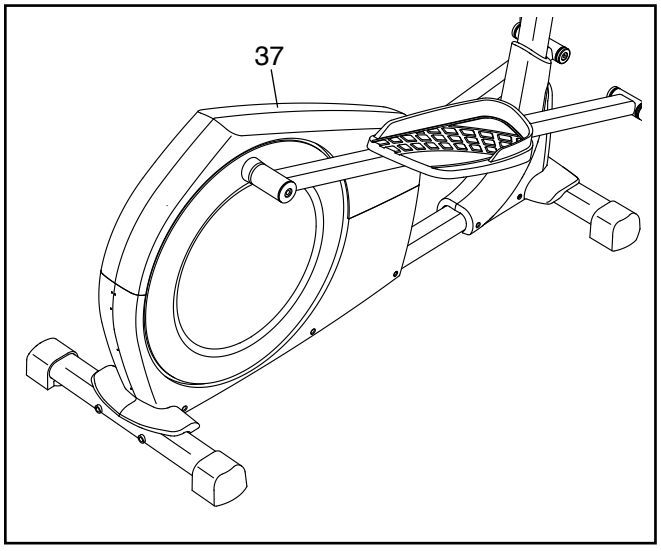
A maior parte dos problemas com a consola são resultado de pilhas fracas. Consulte o passo de montagem 7 na page 9 para instruções sobre a substituição das pilhas.

Se a consola não apresentar a sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, consulte o passo 5 na page 19.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

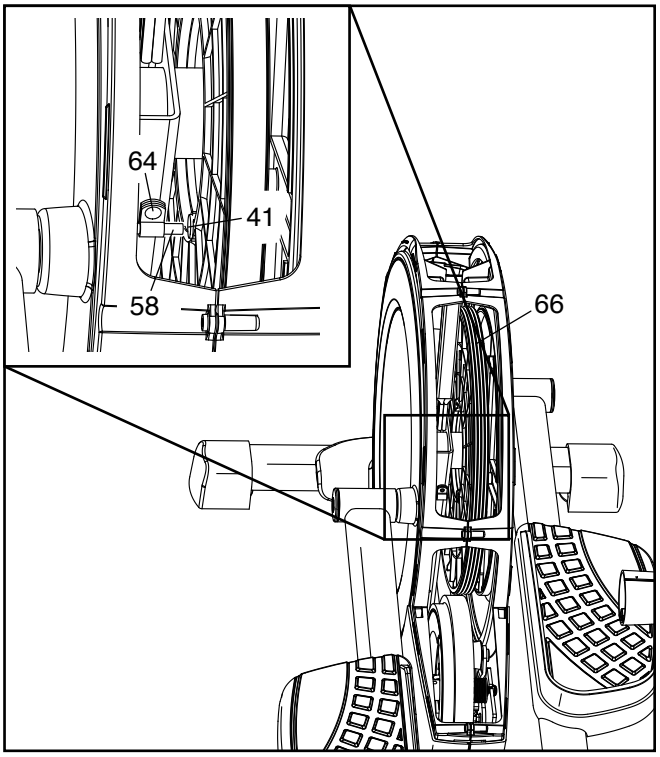
Se a consola não apresentar informações corretas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado.

Para ajustar o interruptor de lâminas, comece por remover a Cobertura do Escudo (37). Com uma chave de fendas, solte as patilhas laterais da Cobertura do Escudo e depois remova-a.



Nota: Por uma questão de clareza, o disco do pedal surge removido no desenho abaixo.

Em seguida, localize o Interruptor de Lâminas (58). Desaperte, mas não retire, o Parafuso M4 x 16mm (64).



Em seguida, rode a Roldana (66) até que um Íman (41) fique alinhado com o Interruptor de Lâminas (58). Aproxime ou afaste ligeiramente o Interruptor de Lâminas do Íman. Depois, aperte novamente o Parafuso M4 x 16mm (64).

Rode a Roldana (66) por um momento. Repita estes procedimentos até que a consola exiba informações corretas.

Quando o interruptor de lâminas ficar corretamente ajustado, volte a colocar a cobertura do escudo.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

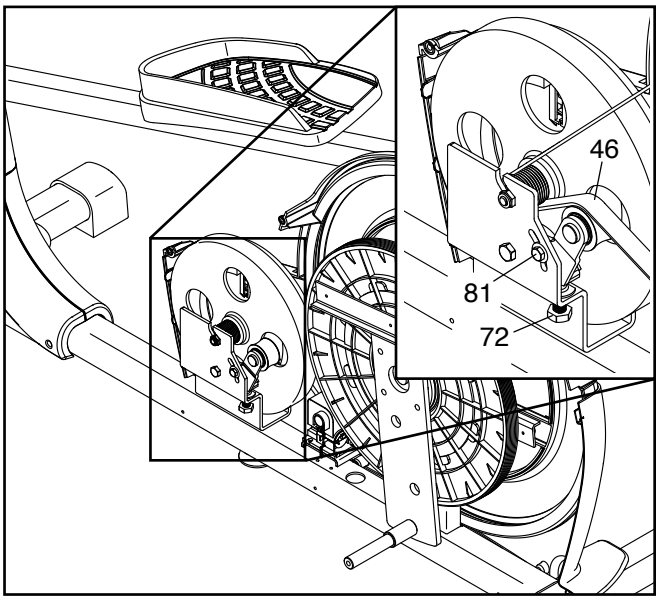
Se sentir que os pedais escorregam enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão.

Para ajustar a correia de transmissão, deve remover a cobertura do escudo e o escudo esquerdo (consulte as instruções abaixo).

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO B na page 27.
Com uma chave de fendas, solte as patilhas laterais da Cobertura do Escudo (37) e depois remova-a.

Seguidamente, remova os Parafusos M4 x 16mm (64) e os Parafusos M4 x 19mm (61) dos Escudos Esquerdo e Direito (44, 45). **Tenha o cuidado de anotar o tamanho do Parafuso que remove de cada orifício.** Depois, remova cuidadosamente o Escudo Esquerdo.

Desaperte o Parafuso Axial (81). Depois, aperte o Parafuso de Ajuste da Correia de Transmissão (72) até que a Correia de Transmissão (46) fique esticada.



Quando a Correia de Transmissão (46) ficar esticada, aperte o Parafuso Axial (81).

Depois, volte a colocar o escudo esquerdo e a cobertura do escudo.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

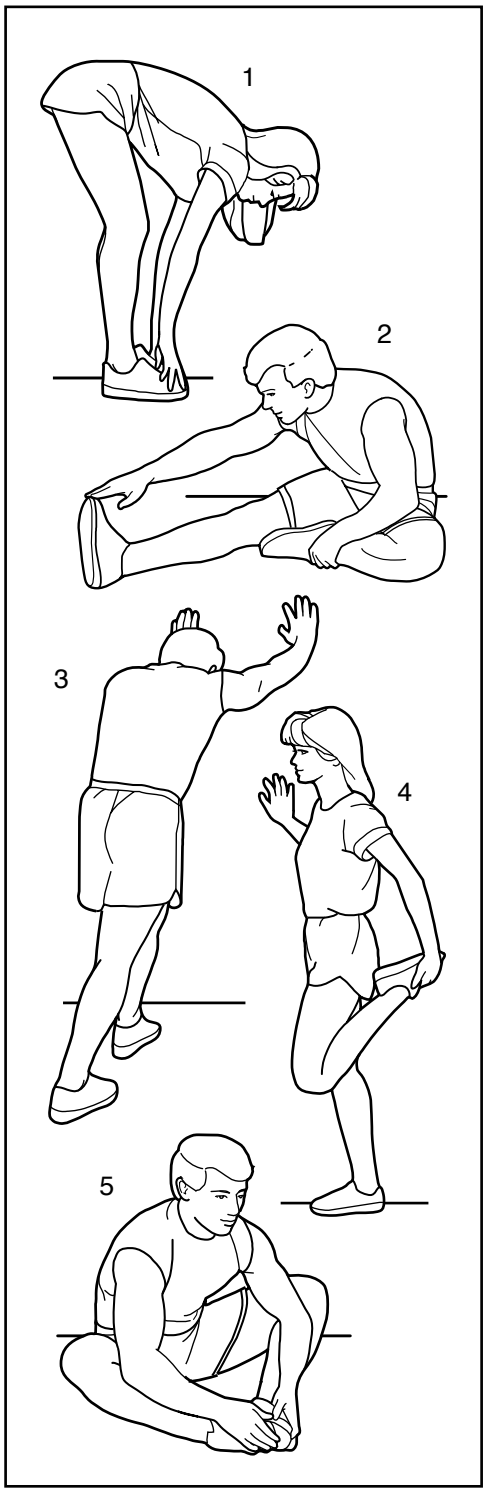
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PFEVEL83913.0 R0913A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Barra Vertical
3	1	Cobertura Posterior da Barra Vertical
4	1	Consola
5	1	Tabuleiro de Acessórios
6	2	Perna Superior
7	1	Mecanismo de Resistência
8	1	Braço Superior Esquerdo
9	1	Braço Superior Direito
10	2	Punho em Espuma
11	2	Tampa do Braço Superior
12	1	Pedal Esquerdo
13	1	Pedal Direito
14	1	Braço do Pedal Esquerdo
15	2	Suporte do Pedal
16	1	Cobertura Frontal da Barra Vertical
17	4	Casquilho Axial
18	10	Parafuso #10 x 16mm
19	2	Cobertura Axial Traseira
20	2	Cobertura da Barra de Pulsações
21	1	Barra de Pulsações Direita
22	2	Cobertura Axial Frontal
23	8	Casquilho do Braço do Pedal
24	1	Pedaleiro
25	1	Braço do Pedaleiro Direito
26	2	Disco do Pedal
27	1	Espaçador do Braço do Pedaleiro
28	1	Fio da Barra Vertical
29	4	Rolamento
30	2	Tampa do Braço do Pedal
31	2	Eixo de Rotação
32	4	Cobertura Axial
33	4	Anilha M8
34	1	Escudo Frontal Esquerdo
35	1	Escudo Frontal Direito
36	2	Cobertura do Disco
37	1	Cobertura do Escudo
38	2	Rolamento do Pedaleiro
39	1	Barra de Pulsações Esquerda
40	2	Espaçador
41	2	Íman
42	1	Fio da Estrutura
43	2	Anilha M6 x 25mm
44	1	Escudo Esquerdo
45	1	Escudo Direito
46	1	Correia de Transmissão
47	3	Pé Nivelador
48	2	Tampa do Estabilizador
49	1	Braço do Pedal Direito
50	1	Tampa da Roda Esquerda
51	1	Tampa da Roda Direita
52	1	Tensor
53	1	Cobertura do Escudo Frontal
54	1	Motor de Resistência
55	4	Anilha M6 x 26mm
56	1	Braço do Pedaleiro Esquerdo
57	1	Grampo
58	1	Interruptor de Lâminas/Fio do Interruptor de Lâminas
59	4	Parafuso Sextavado M8 x 30mm
60	1	Chave
61	6	Parafuso M4 x 19mm
62	1	Parafuso Sextavado M6 x 16mm
63	2	Punho/Fio de Pulsações
64	40	Parafuso M4 x 16mm
65	1	Pino do Íman-C
66	1	Roldana
67	1	Parafuso da Chave
68	1	Pino do Braço do Pedaleiro
69	4	Parafuso do Motor de Resistência
70	1	Estabilizador Traseiro
71	1	Parafuso de Terra M4 x 16mm
72	1	Parafuso de Ajuste da Correia de Transmissão
73	1	Estabilizador Frontal
74	5	Porca de Travamento M8, Classe 10
75	6	Parafuso M10 x 35mm
76	8	Pino M8 x 35mm
77	10	Porca de Travamento M8
78	4	Parafuso M10 x 93mm
79	6	Parafuso M8 x 20mm
80	4	Parafuso M6 x 18mm
81	1	Parafuso Axial
82	2	Parafuso M10 x 53mm
83	1	Passa-Fios
*	–	Manual do Utilizador
*	–	Ferramenta de Montagem
*	–	Pacote de Lubrificante

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº PFEVEL83913.0 R0913A

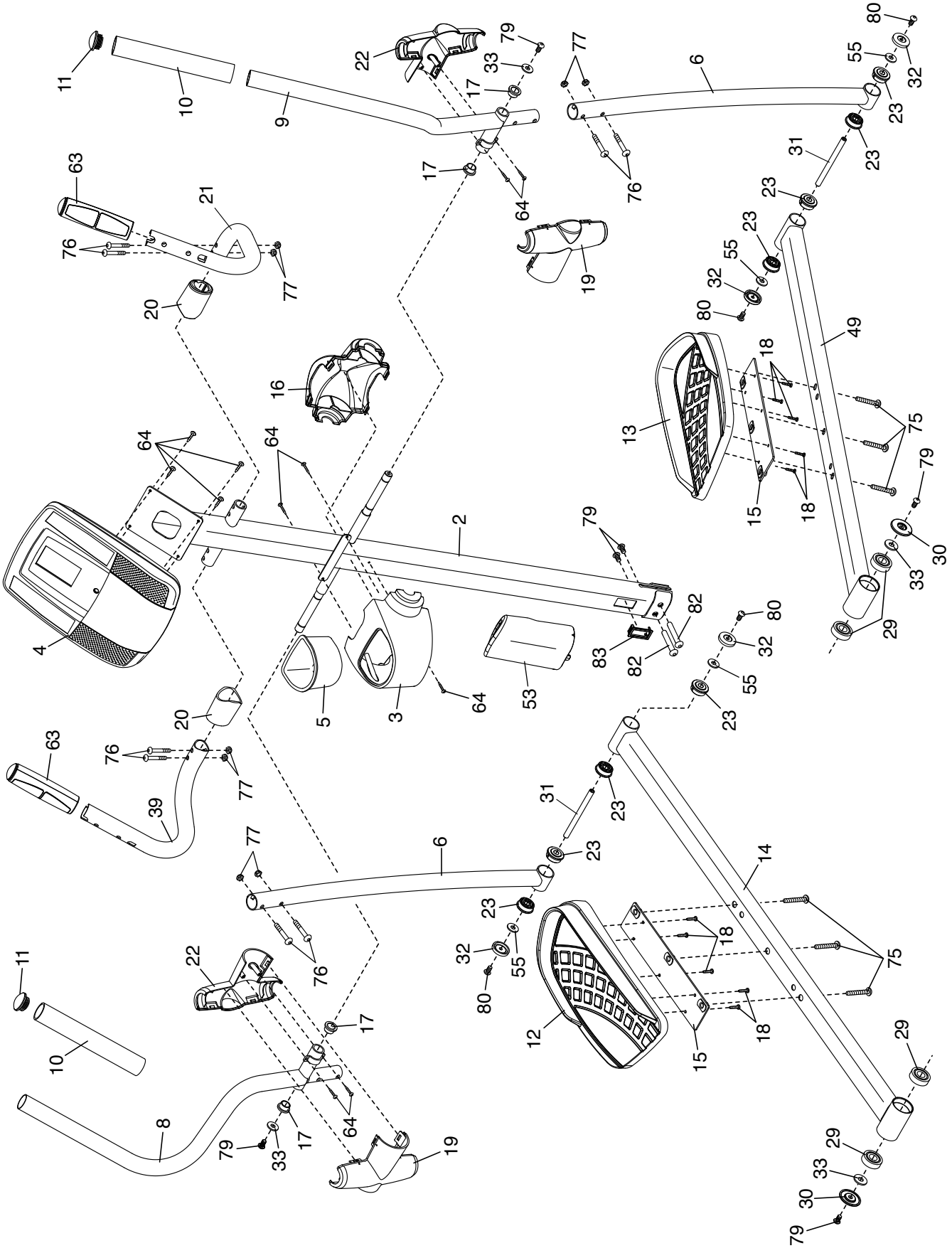
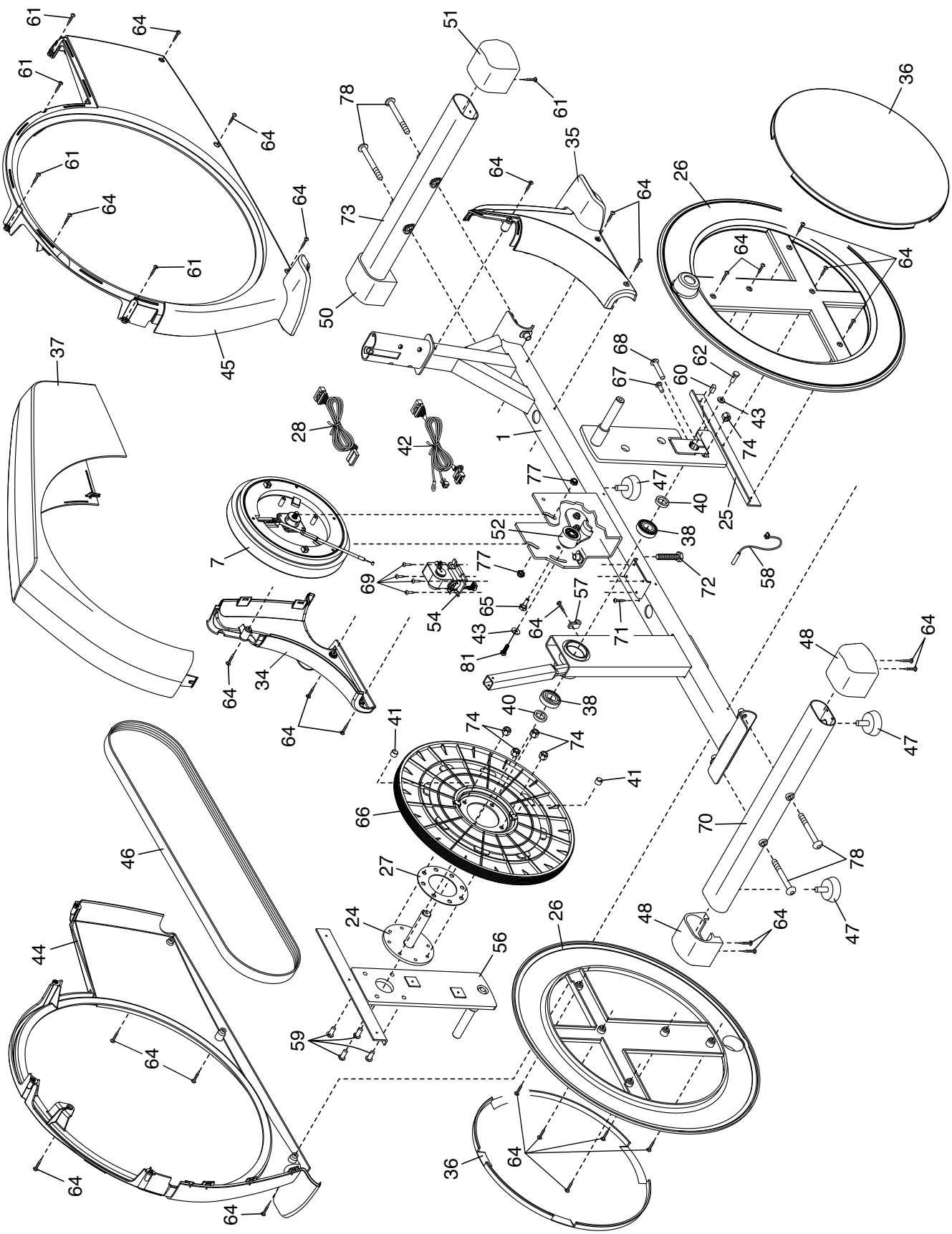


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº PFEVEL83913.0 R0913A



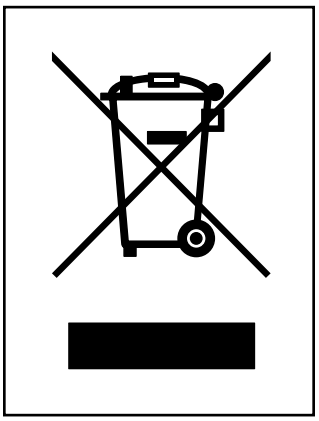
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.



Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Nº de Peça 352548 R0913A

Impresso na China © 2013 ICON IP, Inc.